

無理なく続けてカラダが変わる

リラックスヨガ



レッスン詳細

- 場所** 古曽部防災公園体育館 サブアリーナ
- 日時** 毎週木曜日（第4木曜日を除く）
12時30分～13時30分
- 受講料** 月額制 ※裏面の開催日程表をご確認ください
- 対象** 18歳以上 先着45名

講師紹介

高野 明子



Japan YOGA College公認インストラクター
親子ヨガ インストラクター

○持ち物：動きやすい服装・飲み物・ヨガマット（貸出し有り）

○注意事項：フロアに上がるので気になる方は室内シューズをご持参ください。

○講師より一言○

ゆっくり呼吸をしながらカラダを動かし、ココロとカラダの緊張と疲れを緩めるリラックスヨガです。
がんばらないで自分のペースで楽しんで頂けるレッスンです！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただきます、教室連絡等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。



高槻市立古曽部防災公園体育館

TEL：072-681-0031

〒569-1115 高槻市古曽部町3-15-1
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7212>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第4木曜日

●年末年始 12/28～1/4

2026-2027

2026年4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

¥2,800

2026年5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

¥2,100

2026年6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

¥2,100

2026年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

¥2,800

2026年8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

¥1,400

2026年9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

¥2,100

2026年10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

¥2,800

2026年11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

¥2,100

2026年12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

¥2,100

2027年1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

¥2,100

2027年2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

¥1,400

2027年3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

¥2,100